



Μια σειρά παραγόντων (κόπνισμα, ηλικιακή ακτινοβολία, κακή διατροφή, έκφραση), αληθιά και ο πανδομάτωρ χρόνος, αφήνουν δυστυχώς τα σημάδια τους πάνω μας και αυτό φαίνεται κυρίως στο πρόσωπό μας. Έτσι αρχίζουν οι ρυτίδες έκφρασης και εμφανίζονται τα σημάδια γήρανης.

Ευτυχώς η πλαστική χειρουργική επιστήμη προτείνει σήμερα ανώδυνους, εύκολους και ελάχιστα επεμβατικούς τρόπους αντιμετώπισης, που σκοπό έχουν την αντιμετώπιση, αληθιά κυρίως την πρόληψη από τα σημάδια του χρόνου.

Οι θεραπείες είναι ποικίλων ειδών, ανάλογα με την περιοχή και τον τύπο του δέρματος του κάθε ενδιαφερόμενου.

#### **Botox**

Η χρήση του Botox έχει 50πλασιαστεί την τελευταία δεκαετία και αποτελεί τη ναυαρχίδα των μη επεμβατικών εφαρμογών, ειδικά από την ηλικία των 35 ετών και πάνω. Αυτό οφείλεται κυρίως στην αποτελεσματικότητά του, ειδικά στις οριζόντιες ρυτίδες του μετώπου, στις κάθετες ρυτίδες ανάμεσα στο μεσόφρυο, στο ηλεγόμενο «πόδι της χίνας» στο έξω μέρος των ματιών, αληθιά και στον λαιμό για τις πιο μεγάλες ηλικίες. Έχει σύντομη, αληθιά όχι απλή, ανώδυνη διαδικασία εφαρμογής καθώς και σχετικά μικρό κόστος, ενώ υπάρχει η ανάγκη για επανάληψη μετά από 4-6 μήνες. Επίσης, πρέπει να αναφερθεί ότι η διακοπή ύστερα από οποιονδήποτε χρόνο χρήσης δεν δημιουργεί καμία επιπλοκή, απεναντίας το δέρμα έχει ξεκουραστεί για το διάστημα των εφαρμογών. Να δίνετε προσοχή από ποιον γίνεται η εφαρμογή καθώς και στα αμφιβόλου ποιότητας φτηνά υποκατάστατα.

# Ελάχιστα Επεμβατικές Τεχνικές

**Ο πλαστικός χειρουργός Άρης Νταμάγκας μας προτείνει λύσεις πριν το νυστέρι για όμορφο, νεανικό πρόσωπο και σώμα.**

#### **Υαλουρονικό οξύ**

Το Υαλουρονικό οξύ είναι στοιχείο του δέρματος, υπεύθυνο για την ενυδάτωσή του, μειώνεται με την πάροδο της ηλικίας και ως άμεσο επακόλουθο έχει την αύξηση των ρυτίδων. Τα παράγωγα του υαλουρονικού οξέος είναι τα τελευταίας γενιάς εμφυτεύματα, δεν είναι ζωικής προέλευσης, άρα δεν προκαλούν αλλεργίες και οι κυριότερες ενδείξεις είναι οι βαθιές ρυτίδες στις ρινοπαραρειακές αύλακες, οι ρυτίδες κομμοστού στο άνω χείλος, καθώς και η προβολή των «αδυνατισμένων» ζυγωματικών και η αύξηση του περιγράμματος και του όγκου των χειλέων. Επίσης μπορεί να συνδυαστεί με botox για καλύτερα και πιο μόνιμα αποτελέσματα στις βαθιές ρυτίδες ανάμεσα στα φρύδια. Χρειάζεται πριν την εφαρμογή του η χρήση αναισθητικής αιθοφής και η διάρκεια δράσης είναι γύρω στους 12 μήνες. Συνήθεις παρενέργειες είναι το ερυθρήμα, η εκχύμωση και το πρήξιμο που συνήθως υποχωρούν μέσα στο πρώτο 24ωρο. Το αποτέλεσμα είναι ένα υγιές και νεανικό δέρμα.

#### **Αυτόλογο λίπος**

Με τοπική αναισθησία αναρροφάται μικρή ποσότητα λίπους από το ίδιο μας το σώμα και αφού επεξεργασθεί κατάλληλα, εγχύεται στα σημεία που θέλουμε να διορθώσουμε. Προκαλεί ένα μικρό οίδημα που υποχωρεί συνήθως σε 2-3 ημέρες, επίσης δεν έχει καμία απολύτως αλλεργική αντίδραση, ενώ τα αποτελέσματα έχουν πολύ μεγαλύτερη διάρκεια σε σχέση με τα συνθετικά εμφυτεύματα, αφού όμως γίνει και μια δεύτερη επανάληψη.

#### **Peelings & Θεραπείες αντιοξειδωσης**

Με τη χρήση διαφόρων χημικών ουσιών, όπως οξέα φρούτων, TCA, κηη, δρούμε στα κύτταρα του δέρματος (κερατινοκύτταρα, ινοβλάστες,

μελανοκύτταρα) προκαλώντας αναστροφή στα σημάδια της γήρανης, με αποτέλεσμα ένα λαμπερό, ανανεωμένο και υγιές δέρμα. Μάλιστα, στα περισσότερα από τα μοντέρνα πρωτόκολλα peelings (yellow, white, blue) η περίοδος ανάρρωσης διαρκεί το πολύ 1-2 ημέρες και δεν απορρυθμίζει τον καθημερινό τρόπο ζωής, ενώ μπορούν να γίνουν και σε περιόδους με ηλιοφάνεια. Για το βέλτιστο του αποτελέσματος χρειάζονται μερικές συνεδρίες σε μεσοδιάστημα 3-4 εβδομάδων. Παράλληλα σε καθημερινή χρήση υπάρχει η δυνατότητα χρήσης συνδυασμού ειδικών κρεμών για πιο εντυπωσιακά και μόνιμότερα αποτελέσματα.

#### **Μεσοθεραπεία κατά της κυτταρίτιδας και της χαλάρωσης**

Είναι μια επαναστατική μέθοδος κατά την οποία εγχύεται στα προβληματικά μέρη ένα διάλυμα ουσιών (υαλουρονικό οξύ, βιταμίνες, ινσοστοιχεία, καφεΐνη, καρνιτίνη κηη). Πριν τη θεραπεία εφαρμόζεται στο δέρμα μια αναισθητική αιθοφή. Πρέπει η εφαρμογή να γίνεται κάθε 7-10 ημέρες για τους 2 πρώτους μήνες και μετά μια υπενθύμιση κάθε 2 μήνες. Τα αποτελέσματα είναι ορατά από τη δεύτερη κιόλας συνεδρία.

#### **Needling**

Επειδή η τάση που επικρατεί σήμερα στην κοσμητική ιατρική είναι η πρόληψη, το needling έρχεται να δώσει λύση ανώδυνα στην αντιμετώπιση. Πρόκειται για μία καινούργια μέθοδο αντιμετώπισης που στόχο έχει τη βελτίωση της ελαστικότητας του δέρματος, παράγοντας νέο κολλαγόνο. Παράλληλα, μειώνει τις λεπτές ρυτίδες και τις ουλές από ακμή, ενώ βελτιώνει την όψη και χροιά του δέρματος.

Η μέθοδος εφαρμόζεται με την χρήση της συσκευής του Roll-cit. Πρόκειται για μία συσκευή με τη μορφή κυλίνδρου, η οποία στην επιφάνειά της



περιέχει μικροσκοπικές βελόνες. Με την εφαρμογή του πάνω στο δέρμα η βελόνα εισέρχεται μέσα στην επιδερμίδα δίχως να την καταστρέφει, ενώ όταν εξέρχεται η οπή που έχει δημιουργηθεί κλείνει αμέσως. Ο απροσδόκητος αυτός τραυματισμός του δέρματος δημιουργεί την ανόησή του. Δηλαδή, με τον τραυματισμό αυτό διεγείρονται όλοι οι μηχανισμοί της επισκευής που συνεπάγεται δημιουργία νέου κολλαγόνου.

Αντιμετωπίζεται η χαλάρωση του δέρματος, οι δυσχρωμίες, οι ριτίδες, οι ουλές και εξαιρετικά αποτελέσματα στις ραβδώσεις του δέρματος της κοιλιάς μετά την εγκυμοσύνη ή μετά από απώλεια βάρους. Τα αποτελέσματα αρχίζουν να φαίνονται μετά την πρώτη εβδομάδα και ολοκληρώνονται μετά από 2 μήνες. Η εφαρμογή του γίνεται στο ιατρείο με τοπική αναισθησία (εφαρμογή αναισθητικής κρέμας). Συνήθως απαιτούνται 4-6 συνεδρίες σε μεσοδιάστημα 20 ημερών, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε δέρματος.

#### Φωτοανόηση

Είναι μια μη χειρουργική διαδικασία με laser στον χώρο του ιατρείου. Άτομα κάθε ηλικίας μπορούν να εφαρμόσουν τη φωτοανόηση με laser παθητικού φωτός.

Είναι μια ανώδυνη θεραπεία ανανέωσης κυτάρων, παραγωγής κολλαγόνου, ελαστίνης και σύσφιξης των χαλαρωμένων μυών του προσώπου, ριζομύ και μπουστού, θεραπείας της ακμής, ευρυαγγειών προσώπου, μικρών ρυτίδων και πανάδων του δέρματος.

Μετά από μια προετοιμασία του δέρματος της περιοχής που θα εφαρμοσθεί

το laser λίγες μέρες πριν και ανάλογα με τον τύπο δέρματος και την χροιά του (ξανθό ή μελαγχρικό), αρχίζουμε τη φωτοανόηση.

Οι συνεδρίες συνεδρίες είναι 4-5 και καθορίζονται από τον Πηλαστικό Χειρουργό που χειρίζεται το laser. Η συχνότητα των συνεδριών πάλι καθορίζεται από τον γιατρό, ανάλογα με τον τύπο του δέρματος (ανοιχτόχρωμο ή σκουρόχρωμο), αλλά συνήθως είναι κάθε 2 ή και 8 εβδομάδες.

Προηγείται μια αναισθητική κρέμα για τα υπερευαίσθητα άτομα 40 λεπτά πριν τη θεραπεία σε αμακιγιάριστο δέρμα.

Η διάρκεια είναι 20 λεπτά για ολόκληρο το πρόσωπο.

Ακολουθούμε τις οδηγίες του γιατρού και το μόνο που πρέπει να κάνει είναι να χρησιμοποιήσουμε αντιηλιακό με μεγάλο δείκτη προστασίας.

Το αποτέλεσμα είναι εμφανές μετά από 3 ημέρες. Ένα ήλιο σταλιπνό φωτεινό δέρμα, χωρίς πανάδες, φακίδες, ευρυαγγείες, στίγματα.

Στην περίπτωση της ακμής με την επαναλαμβανόμενη θεραπεία, έχουμε ικανοποιητικά αποτελέσματα.

#### Αποτρίχωση με Ipl laser

Το λευκό καυκάσιο δέρμα είναι το πιο κατάλληλο δέρμα για αποτρίχωση.

Η τεχνολογία όμως του παθητικού φωτός, δίνει πλέον τη δυνατότητα να γίνονται θεραπείες ακόμη και σε σκούρα δέρματα ακόμη. Οι τρίχες δεν βρίσκονται όλες στην ίδια φάση ανάπτυξης, για το λόγο αυτό χρειάζονται κάποιες επαναλήψεις (4-7) για να φθάσουμε στο τελικό αποτέλεσμα. Ένα δροσερό διαφανές τζελ τοποθετείται στην περιοχή με την ανεπιθύμητη τριχοφυΐα για να δροσίσει το δέρμα. Το «πλάσμα» αυτό του δέρματος μειώνει αισθητά τον ερεθισμό και την εμφάνιση κοκκινίλλας μετά τη θεραπεία.

Είναι η πιο σύγχρονη μέθοδος για γρήγορη, ανώδυνη και με μόνιμα αποτελέσματα μείωση της ανεπιθύμητης τριχοφυΐας στο πρόσωπο και στο σώμα. Εφαρμόζεται από εξειδικευμένο πηλαστικό χειρουργό με τελευταίας τεχνολογίας ιατρικά laser στο χώρο του ιατρείου.

#### Λιπόλυση

Κάνοντας έγχυση ενός διαλύματος ουσιών (φωσφατιδιλοχολίνη, καρνιτίνη κλπ) στα σημεία που υπάρχει το τοπικό λίπος, γίνεται λιποδιάλυση και αποβολή με τη διούρηση. Είναι ανώδυνο κατά την εφαρμογή, αλλά υπάρχει μια μικρή ενόχληση για λίγες ημέρες μετά. Χρειάζεται προσοχή στην ποσότητα του διαλύματος, ενώ συνήθως 1-2 επαναλήψεις είναι απαραίτητες.

Επειδή όμως τίποτα δεν αντικαθιστά μια καλή εκτελούμενη επέμβαση πηλαστικής χειρουργικής, θα αναφέρουμε τις πιο συχνές επεμβάσεις που μπορούν να γίνουν με τοπική αναισθησία κι έχουν σύντομη ανάρρωση.

#### Λιπογλυπτική

Η επέμβαση αυτή αφορά στο τοπικό λίπος (μυμάκια στη μέση, γοφούς, ριζομύ, λίπος γύρω από τον ομφαλό), γίνεται με τοπική αναισθησία, ο χρόνος ανάρρωσης διαρκεί λίγες ημέρες και δεν συνοδεύεται από σχεδόν κανένα πόνο.

#### Mini face lift

Εφαρμόζεται σε μικρότερες ηλικίες, έχει μικρότερες τομές, λιγότερο οίδημα, μπορεί να γίνει και με τοπική αναισθησία, ενώ η ανάρρωση είναι πολύ πιο σύντομη.

#### Βλεφαροπλαστική

Αντιμετωπίζει τη χαλάρωση του δέρματος στα άνω βλέφαρα, τις «σακούλλες» και τη χαλάρωση των κάτω βλέφαρων, ενώ βελτιώνει και το σχήμα των ματιών. Δεν χρειάζεται παραμονή στο νοσοκομείο, ενώ η επάνοδος στις κοινωνικές δραστηριότητες είναι σε 7-10 ημέρες.